

DAFTAR PUSTAKA

- Astrad PO, Rodhal K. 1986. *Textbook of Physiology 2 ed.* McGraw-hill. New york: h.219-383
- Ashok, C. 2008. Step Test. *Test Your Physical Fitnss.* Delhi: Kalpaz Publication, 152-154.
- Bustan, M. N. 2000. Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. *Dalam : Jode, J.2010. Gambaran Kebiasaan Merokok pada Pasien-PasienHipertensi yang Datang Berobat ke Bagian Penyakit Dalam RSUP H. Adam Malik Medan.* Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, Medan: 5.A
- Coyle, B. 2006. *Exercise for The Older Adult.* The University of Missouri, St. Louis.
- Dahlan, M. S. 2009. *Kamus Besar Bahasa Indonesia.* Edisi baru. Jakarta : PT Media Pustaka Phoenix, 720.
- Elenia, Maya. 2006. *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Kehidupan Rumah Tangga.* Jakarta: PT Bisma Caraka Media.
- Gabriel, J.F Fisika Kedokteran. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 1996. Sport Coach: VO2 Max Step test. Dapat diakses pada : <http://www.brianmac.demon.co.uk/vo2max.htm>
- Hermina Sukmaningtyas, Dwi Pudjonarko, Edwin Basjar. *Pengaruh Latihan Aerobik dan Anaerobik terhadap Sistem Kardiovaskuler dan Kecepatan Reaksi.* Media Medika Indonesia 2004; 39
- Moekloek D. Tjokonegoro A. *Kesehatan dan Olahraga.* FK-UI. Jakarta. 1984 : h. 1-31

Muchtadi, D. 1993. *Metabolisme Zat Gizi : Sumber, Fungsi, dan Kebutuhan Bagi Tubuh Manusia*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.

Nieman, D. 2011. Physical Fitness and Health Defined. *Exercise Testing and Prescription*. Seven Edition. New york : Mc Graw Hill, 5-11.

Notoadmodjo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Permaesih D, Rosmalina Y, Moelek D, Herman S. 1986. *Cara Praktis Pendugaan Tingkat Kesehatan Jasmani*. Buletin Penelitian Kesehatan, 29

Roni, Muhammad. 2011. *Hakekat Kemampuan Fisik Atlit*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Sudibjo, Prijo. 2001. *Pengaruh Senam Aerobik Intensitas Sedang dan Intensitas Tinggi Terhadap Presentase Lemak badan dan Lean Body Weight*. Yogyakarta.

Sharkey B.J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada

Slowik, Guy. 2009. *Exercise is Medicine*. University of Indonesia Healthy Journal. Faculty of Medicine.

Sigit Nugroho. 2008. *Pengaruh Latihan Sirkuit (circuit training) Terhadap Daya Tahan Aerobik (VO2 max) Mahasiswa PKO Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Yogyakarta: UNY

Saareks, V. 2000. *Nicotine-Induced Changes in Eicosanoid Synthesis in Man, Effect of Smoking Cessation, Nicotine Substitution Pyridoxine and Nicotine Acid*. University of Tampere, Finland: 25-26

Trias, Vera dkk. 2011. Konsep Oksigenasi. Diakses dari [ocw.usu.ac.id/ course / MANUSIA/ kdm_slide_konsep_oksigenasi](http://ocw.usu.ac.id/course/MANUSIA/kdm_slide_konsep_oksigenasi). Pdf.

Woerjati, S.W. & Noerhadi, M. 1996. *Dasar-dasar Latihan Senam Aerobik*. FPOK-IKIP Yogyakarta.

Wilmore, J.H. & Costill, D.L. 1994. *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetic Publisher Inc, Campaign.